

12月の離乳食献立表

日	曜日	初期食	中期食	後期食	午後食(おやつ)
2	月	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト キャベツのペースト	お粥 すまし汁(豆腐) 赤魚の味噌煮 キャベツの煮浸し・りんごのコンポート	軟飯 すまし汁(豆腐) 赤魚の味噌煮 キャベツのお浸し・りんごのコンポート	小豆マフィン
3	火	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁(切干大根) 鶏肉団子の煮物 ほうれん草の煮浸し・バナナ	軟飯 味噌汁(切干大根) 鶏肉団子の煮物 ほうれん草の胡麻和え・バナナ	ふかし芋
4	水	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト 大根のペースト	お粥 コンソメスープ(もずく) 豚肉団子のトマト煮 スティック大根・ネーブル	軟飯 コンソメスープ(もずく) 大豆入り豚肉団子のトマト煮 スティック大根・ネーブル	きな粉パンケーキ
5	木	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト キャベツのペースト	お粥 すまし汁 鶏肉団子の煮物 キャベツの煮浸し	軟飯 すまし汁 鶏肉のまりあげ キャベツのお浸し	バナナ
6	金	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト 大根のペースト	お粥 味噌汁 大根と豚肉団子の煮物 スティックじゃが芋・バナナ	軟飯 味噌汁 大根と豚肉団子の煮物 スティックじゃが芋・バナナ	塩おむすび
7	土	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト ほうれん草のペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	胡麻クッキー
9	月	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 人参のペースト	お粥 コンソメスープ 豚肉団子の煮物 スティック人参・りんごのコンポート	軟飯 コンソメスープ 豚肉団子の煮物 スティック人参・りんごのコンポート	きな粉ラスク
10	火	すりつぶし粥 野菜スープ 大根のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 味噌汁(大根) 煮込みハンバーグ ブロッコリーの煮浸し・ネーブル	軟飯 味噌汁(大根) ハンバーグ ブロッコリーのお浸し・ネーブル	青菜おむすび
11	水	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	お粥 すまし汁 たらの味噌煮 豆腐とほうれん草の和え物	軟飯 すまし汁 たらのちゃんちゃん焼き ほうれん草の白和え	りんごのコンポート
12	木	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 白菜のペースト	お粥 中華スープ 豆腐と白菜のそぼろ煮 スティック人参・みかん	軟飯 中華スープ 麻婆白菜 スティック人参・みかん	蒸しパン
13	金	すりつぶし粥 野菜スープ さつま芋のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁(さつま芋) たらの野菜あんかけ キャベツの煮浸し・バナナ	軟飯 味噌汁(さつま芋) まぐろの野菜揚げ キャベツのお浸し・バナナ	煮豆
14	土	すりつぶし粥 野菜スープ 大根のペースト 人参のペースト	煮込みうどん (人参・大根・里芋・鶏肉団子) ネーブル	煮込みうどん (人参・大根・里芋・鶏肉団子) ネーブル	おからポーロ
16	月	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁(豆腐) 豆腐の煮物 ひじきのお焼き・りんごのコンポート	軟飯 すまし汁(豆腐) 赤魚の塩焼き ひじきのお焼き・りんごのコンポート	スイートポテト
17	火	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト キャベツのペースト	お粥 中華スープ(春雨) 豚肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し・バナナ	軟飯 中華スープ(春雨) 豚肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーのお浸し・バナナ	さけおむすび
18	水	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト	お粥 すまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し	軟飯 かき玉汁 肉じゃが ほうれん草のお浸し	みかん
19	木	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 人参のペースト	お粥 コンソメスープ 煮込み豆腐ハンバーグ スティック人参・ネーブル	軟飯 コンソメスープ 豆腐ハンバーグ スティック人参・ネーブル	りんごマフィン
20	金	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト 白菜のペースト	お粥 味噌汁(白菜) たらの野菜あんかけ 南瓜の煮物・りんごのコンポート	軟飯 味噌汁(白菜) たらの野菜あんかけ(揚) 南瓜の煮物・りんごのコンポート	人参蒸しパン
21	土	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト キャベツのペースト	そぼろあんかけうどん(玉葱・人参・キャベツ・豚ひき肉) バナナ	そぼろあんかけうどん(玉葱・人参・キャベツ・豚ひき肉) バナナ	きな粉クッキー
23	月	すりつぶし粥 野菜スープ 大根のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁(キャベツ) 赤魚と大根の煮物 里芋の煮物・ネーブル	軟飯 味噌汁(キャベツ) 赤魚と大根の煮物 里芋の胡麻和え・ネーブル	ビスケット
24	火	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 白菜のペースト	お粥 コンソメスープ(玉葱・人参・大根・じゃが芋) 鶏肉団子の煮物 白菜の煮浸し・バナナ	軟飯 クリームシチュー(玉葱・人参・大根・じゃが芋) 鶏肉団子の甘辛煮 白菜のお浸し・バナナ	ドーナツ
25	水	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁(南瓜) たらの煮付け キャベツの煮浸し・ネーブル	軟飯 味噌汁(南瓜) たらのフライ キャベツのお浸し・ネーブル	青のリート
26	木	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁 鶏肉団子の味噌煮 スティック人参・みかん	軟飯 すまし汁 鶏肉団子の味噌煮 スティック人参・みかん	豆乳パンケーキ
27	金	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 ポトフ(玉葱・人参・じゃが芋・鶏肉団子) ブロッコリーの煮浸し・りんごのコンポート	軟飯 カレー(玉葱・人参・じゃが芋・鶏肉団子) ブロッコリーのお浸し・りんごのコンポート	マカロニのあべかわ
28	土	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト ほうれん草のペースト	煮込みうどん (玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	煮込みうどん (玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	ビスケット

◎発達に合わせて、材料、調理法、量、味を変えています。
◎初期食の食材は、変わることがあります。
◎食事とおやつ後にミルクを飲みます。